

# La maîtrise du poids

## Perdre du poids sans le reprendre

2007 rev.

### Pourquoi les régimes ne semblent-ils pas fonctionner?

Suivre un régime n'est pas la meilleure solution pour maigrir car dès qu'on cesse de le suivre, on reprend vite le poids perdu. Si les régimes étaient vraiment efficaces, il n'y en aurait pas autant! Vous devez plutôt changer vos habitudes face à l'alimentation et à l'activité physique si vous voulez maintenir le poids qui vous convient.

### Quel devrait être mon poids?

Question difficile. Tout le monde parle du poids, mais le taux de graisse importe davantage. Deux personnes peuvent avoir la même taille et le même poids. Pourtant, l'une d'elles semblera faire de l'embonpoint alors que l'autre paraîtra mince. Quelqu'un qui fait de l'exercice régulièrement a plus de muscle et paraît plus mince qu'une personne inactive qui a plus de graisse.

Vous pensez peut-être que votre poids est excessif alors qu'en réalité il est normal. Les magazines et leurs photos de mannequins laissent croire aux gens qu'ils devraient être très minces. C'est faux.

L'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille sont souvent utilisés pour déterminer si une personne fait ou non de l'embonpoint. Parlez à votre médecin de famille au sujet du poids santé qui convient à votre taille.

### Qu'est-ce qui contribue à l'embonpoint?

Bien des choses peuvent causer des problèmes de poids. Ceux qui en souffrent s'efforcent souvent d'y remédier depuis longtemps. Vous pensez peut-être que vous n'avez pas assez de volonté pour maigrir ou pour rester mince. Mais le manque de volonté pourrait ne pas être en cause. Bien d'autres facteurs peuvent être à l'origine du problème. En voici quelques-uns.

### Quelques causes de l'embonpoint

- Problèmes de poids dans la famille
- Manger dans les moments de solitude, de tristesse ou de stress
- Consommer des boissons sucrées en quantité excessive
- Être poussé à manger par des amis ou la famille
- Manger pour passer le temps
- Prendre des médicaments qui créent une sensation de faim
- Métabolisme lent (brûler les calories lentement)
- Troubles hormonaux

### Que faire pour ne pas manger dans les moments de tristesse ou de solitude?

Permettez-vous de vivre vos émotions sans manger. Ce ne sont pas les émotions qui vous font engraisser mais ce que vous mangez pour compenser. Après avoir vécu vos émotions sans compenser par de la nourriture, vous découvrirez sans doute que manger ne vous soulage pas. Bien au contraire. Plus vous choisirez des aliments santé en réponse au stress, plus il vous sera facile de le faire car mieux vous vous sentirez.

### Comment perdre du poids?

Le meilleur moyen est de vous attaquer à ce qui a contribué à votre embonpoint. Un nouveau régime amaigrissant peut vous aider à perdre du poids temporairement. Cependant, vous risquez de reprendre le poids perdu à moins de trouver de nouvelles solutions aux causes profondes de votre embonpoint. Ainsi, vous devrez peut-être apprendre de nouvelles façons de gérer votre stress, trouver de nouveaux moyens d'atténuer votre solitude ou vous confier à un thérapeute.

## Voici quelques conseils d'ordre général.

1. **Suivre un programme régulier d'activité physique.** Peu de gens réussissent à perdre du poids et à rester minces sans exercices réguliers. Votre médecin peut vous recommander un programme qui vous convient.
2. **Manger à des heures régulières.** Pour la plupart des gens, cela veut dire prendre trois repas par jour. Ces repas doivent être d'égale importance et constitués d'aliments à faible teneur en gras.
3. **Avoir du soutien.** L'appui de la famille et des amis est très important pour perdre du poids à long terme.

## Pourquoi accorder tant d'importance à l'activité physique?

Parce que ses avantages sont nombreux pour ceux qui désirent maigrir. Grâce à l'activité physique régulière, même au repos, vous brûlez les calories plus rapidement car le métabolisme est accéléré. L'activité aide également à brûler les graisses et à bâtir la musculature. Donc, même si vous ne perdez pas de kilos, vous perdez des centimètres.

Faire de l'exercice tend aussi à réduire l'appétit et c'est plus sain, pour passer le temps, que de manger. L'exercice aide à réduire le stress et c'est bon pour le cœur et les os.

## Quel est le meilleur type d'activité physique?

La meilleure activité physique est celle que vous continuerez de pratiquer toute votre vie. Les exercices d'aérobic accélèrent le rythme cardiaque et brûlent davantage de calories. Plus vous en faites longtemps, plus vous brûlez de graisse. Des sessions d'aussi peu que 10 minutes à la fois vous permettront d'en retirer certains bienfaits. Ce type d'activité comprend notamment la natation, la marche rapide, le jogging et le cyclisme. Essayez de faire au moins 30 minutes d'exercices chaque jour et d'augmenter graduellement à 60 minutes, si possible.

La marche, même si elle n'est pas rapide, peut être très efficace. Si vous choisissez cette forme d'exercice, fixez-vous l'objectif de marcher pendant une heure, cinq fois par semaine.

Retenez surtout que toute forme d'activité est préférable à l'inactivité.

## Comment prendre l'habitude de faire de l'exercice?

Pour être profitable à long terme, l'exercice ne doit pas être une corvée. Choisissez une activité qui vous plaît. Il peut être avantageux de choisir une activité que vous pouvez pratiquer avec quelqu'un d'autre. Vous pourriez trouver difficile de persévérer dans une activité solitaire.

## Suggestions pour atteindre un poids santé

- Cessez de manger lorsque vous n'avez plus faim.
- Commencez vos repas par une soupe, un bouillon ou quelque chose de léger.
- Mettez au menu de chaque repas des légumes, aliments de grains entiers ou autres féculents et aliments riches en protéines.
- Mangez lentement pour que votre corps ait le temps de reconnaître le moment où il n'a plus faim.
- Buvez 8 verres d'eau par jour.
- Faites de l'exercice.
- Gardez au bureau ou dans vos armoires des collations à faible teneur en gras.
- Ne gardez pas chez vous des aliments riches en matières grasses.
- Évitez l'alcool, si possible; ne consommez pas plus de deux boissons alcooliques par jour.
- Limitez votre consommation de boissons sucrées ou hautement caloriques à une par jour.
- Gâtez-vous de temps à autre. Vous éviterez ainsi de trop vous priver, ce qui peut vous pousser à manger davantage par la suite.

## Comment changer mes habitudes alimentaires?

Les habitudes alimentaires s'acquièrent progressivement. Ne vous attendez pas à les changer du jour au lendemain, mais une à la fois.

Pour commencer, prenez l'habitude de ne rien faire d'autre lorsque vous mangez. Savourez vos repas et essayez de manger lentement. Par exemple, ne mangez pas en regardant la télé. Ce sera peut-être difficile au début. Mais ce sera plus facile si vous commencez petit à petit : ajoutez une nouvelle habitude saine à la fois (par exemple, emprunter l'escalier plutôt que l'ascenseur ou entreprendre un programme de marche) ou abandonnez une mauvaise habitude (comme manger des beignes le matin).

## Aliments riches en gras

- Pâtisseries, beignes, gâteaux, biscuits, brioches
- Craquelins (autres que les biscuits soda)
- Croustilles (de pommes de terre, de maïs)
- Fromages (autres que les fromages de lait écrémé)
- Noix, arachides, beurre d'arachide
- Toutes les huiles de cuisson, y compris les huiles de maïs, soya, olive, arachide et noix de coco
- Margarine, shortening
- Beurre, crème, crème glacée
- Fritures, hot-dogs, saucissons, charcuteries

## Pourquoi les aliments gras sont-ils si mauvais?

Le gras contient deux fois plus de calories que les glucides et les protéines. Votre corps transforme aussi plus facilement en graisses les calories du gras que celles des glucides et des protéines. Le gras dans vos aliments peut également empêcher votre corps de vous avertir quand vous n'avez plus faim.

## Pourquoi est-il inefficace de sauter des repas?

Efficace au départ, cette pratique se retourne contre vous à la longue. En effet, la faim et la frustration finissent par vous porter à manger trop à la fois. Si vous avez l'habitude de sauter des repas, vous n'avez peut-être pas faim aux heures habituelles de repas, le matin par exemple, mais si vous prenez, pendant un mois, un bon déjeuner, un bon dîner et un souper léger, votre corps se réadapttera.

## Que dois-je dire aux parents et amis qui me poussent à manger?

Il peut être difficile de résister aux pressions sociales. Une explication franche et une demande d'aide suffisent parfois pour que les gens comprennent. Sinon, dites que « le médecin l'a ordonné ». Si ça ne suffit toujours pas, vous devrez peut-être les tenir à distance jusqu'à ce que

vous vous sentiez à l'aise dans vos nouvelles habitudes et capable de résister.

## Les médicaments-diète peuvent-ils aider?

Les médicaments qui contrôlent l'appétit (appelés modérateurs de l'appétit) peuvent vous aider temporairement à perdre du poids. Mais ils n'aident pas à rester mince quand on cesse de les prendre. Ces médicaments ne vous aideront donc pas à changer vos habitudes.

Les modérateurs de l'appétit peuvent également faire augmenter la tension artérielle et produire d'autres effets secondaires indésirables. La seule façon de perdre du poids sans le reprendre est de changer de façon permanente vos habitudes alimentaires et votre programme d'activité physique.

## Qu'en est-il de la chirurgie bariatrique?

Si vous avez essayé de perdre du poids en effectuant tous les changements suggérés mais sans succès et qu'il y a des risques pour votre santé, votre médecin de famille pourra, en dernier recours, aborder avec vous le sujet de la chirurgie bariatrique. Cette option n'est prise en considération que si les mesures susmentionnées n'ont produit aucun résultat et que vous risquez de souffrir de complications.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter [Bien manger avec le Guide alimentaire canadien](#).

### Références

1. LAU DC; Obesity Canada Clinical Practice Guidelines Steering Committee and Expert Panel, Synopsis of the 2006 Canadian Clinical practice guidelines on the management and prevention of obesity in adults and children. CMAJ 2007 Apr;176(8):1103-6.
2. RAO G. Office-based strategies for the management of obesity. Am Fam Physician. 2010 Jun;81(12):1449-56;quiz 1429. Etude.



THE COLLEGE OF  
FAMILY PHYSICIANS  
OF CANADA



LE COLLÈGE DES  
MÉDECINS DE FAMILLE  
DU CANADA

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.

